

伊都の丘病院だより

vol.003

【伊都の丘病院のホームページ】

<http://www.itonooka.dr-clinic.jp/>

**FREE
無料**

ご自由にお持ち帰り下さい。

伊都の丘病院からのお知らせ

防災設備のご紹介

看護部長からのお便り ~病院理念と看護理念について~

精神障害者保健福祉手帳について

ためになる病気のお話

広げよう救命の連鎖 ~心肺蘇生とAEDについて~

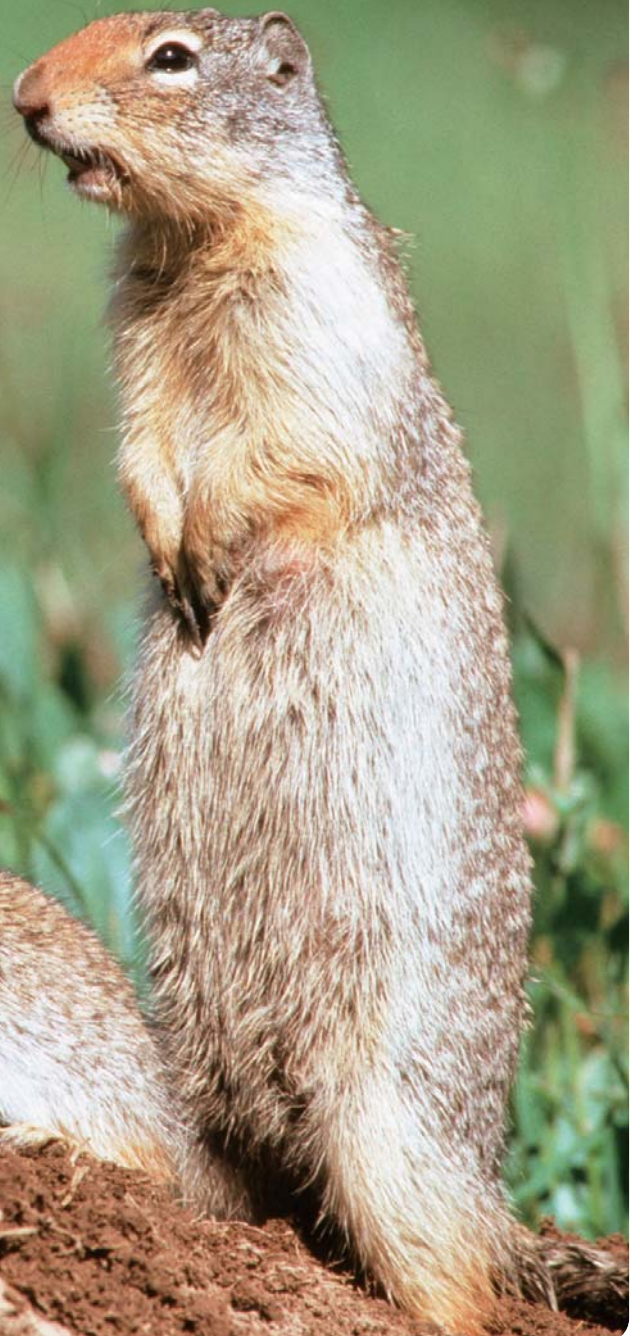
低温やけどを予防しましょう!

伊都の丘病院だよりのレギュラーコーナー

各部署からの連載コーナー

季節のけんこうレシピ

伊都・福岡市近郊のおでかけ情報



ご自由にお持ち帰りください

防災設備のご紹介

当院での防災対策の設備をご紹介します。



「自動火災報知設備とスプリンクラー」

スプリンクラーの放水量は、毎分80リットル以上(毎秒1.4リットル)放水します。消火水槽の貯水量は16トン以上あり、スプリンクラーのヘッド(写真部分)が10個作動した場合でも20分間放水し続けます。このことから、スプリンクラーで消火した後は、直ちに放水を止めなければ、水害という二次災害が生まれます。



①スプリンクラー(72°C)
室温が72℃に達した場合、放水開始。病室など一般的な場所に設置しています。



②スプリンクラー(92°C)
室温が92度に達した場合、放水開始。厨房などの室温が高く、火を使用する場所に設置しています。



③熱感知火災報知機(差動式)
事務室、各ナースステーション、喫煙室等に設置しています。煙や揮発物等がある場所に設置しており、1分間に10℃以上室温が上昇すると感知し作動します。



④煙感知火災報知機(光電式)
病室、廊下、階段室等に設置しています。③の熱感知機よりも反応が速く主流になっています。



⑤熱感知火災報知機(低温式防水型70°C)
室温が70℃に達した場合に作動。厨房、脱衣室等に設置しております。高温・湿気がある場合は③の差動式感知器や、④の煙感知器では、誤作動を起こしてしまう可能性がある為、特性を活かし、使い分けて設置しています。

■その他の防災設備

当院には粉末消火器と消火栓(一人操作)を設置し、避難経路として西側と東側2カ所に非常階段(鍵はボタン一つで全部解除する電気錠)を設置しています。



「病院理念」
わかりやすく納得のいく医療を誠実に提供します

看護部長からの
「看護理念と看護理念について」
看護部長・梶 美知子

伊都の丘病院の看護理念は、「患者様中心の心のもった看護を提供します」となっています。

それに基づいて年間目標を立て、さらに毎月病棟毎に具体的な目標を立て、それを意識し、実行するように心がけて看護を行っています。

一言で「心のもった看護」と言われても、さて何をしたらよいのか……。すぐには答えが出てこない

「ご不明な点などございましたら、気軽にお声掛けください。」

「ものでは。」

まず、患者様やご家族の方に、「この病院に来て良かった」、「入院してよかった」と思っていただけのような看護を提供することが大切だと思います。

そのためには、私たち看護師は、患者様が安心して入院生活が送れる環境を整える必要があります。言葉ではよくわかっているのですが、「いざ実践」

当院は九州厚生局より下記の届出の承認を得ております(2011年9月1日)。

- 2階病棟
入院患者様15人に対して1人以上の看護要員を配置(2割以上が看護師)
- 3・4階病棟
入院患者様15人に対して1人以上の看護職員を配置。30人に対して1人以上の看護補助者を配置。(7割以上が看護師)

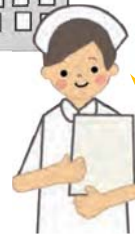
となるとなかなか行動や言動が伴いません。その結果、患者様からお叱りの言葉をいただくことにもなります。

常に相手の立場に立ち、思いやりの気持ち、細やかな配慮をもって看護にあたり、「伊都の丘病院に来てよかった」と思っているだけ、病院を目指し、職員一丸となって歩んでいきたいと思えます。

3階病棟のご案内

病床 合計50床

特別個室5室 4人部屋11室
観察室1室 保護室1室



当病棟は、精神科一般入院の窓口位置し、社会復帰を最終目標として、個々の患者さんに最適な治療・看護ケアを提供することを目指しています。

◆◆◆3階病棟の各部屋、スポットからの景色をご紹介します◆◆◆



【ザールからの景色】

患者さんに食事を摂っていただいたり、憩いの場としても利用しています。ゆったりとした時間が流れるザールは、患者さんの余暇を過ごすスポットとしても人気です。



【南病棟からの景色】

光が降り注ぐ窓からは緑の木々たち。明るく優しい空間で入院生活を送っていただけるような環境作りを目指しています。



『ザール』ってドイツ語で講堂・ホールって意味らしいよ

【北病棟からの景色】



緑の奥には、当院から歩いて8分のショッピングモールも。

【自動販売機&喫煙所】



フロア内に自動販売機や喫煙所を設置しています。

※病室のほかにナースステーション、相談室、電話室、面会室、コインランドリー等がフロアにあります。

3階病棟のココが好き!

～患者さんの声～

笑いが絶えない
あったかい雰囲気です
看護師さんも丁寧な方が多いです

美男・美女の
看護師さんが多いです(笑)



「伊都の会」を開催しています!

患者さんの自主性をより引き出すことを目的とし、患者さん主体で下記のような活動を行っています。

<プログラム一例>

- ・開会のあいさつ
- ・発声練習
- ・「上を向いて歩こう」合唱
- ・リラックス体操
- ・ボーリングゲーム
- ・閉会のあいさつ



感謝状を
頂きました!!

その他にもこんなことをしています!

ペットボトルキャップの
回収も行っています!



回収箱は
ナースステーションの
前に設置しています。
ご協力をお願いします。

Letter vol.03

デイケアゆうゆう

デイケア「ゆうゆう」の日々のプログラムをご紹介します。

一日体験入所受付中

デイケア直通連絡先

TEL:092-806-5467

気軽に
来てくださいね!



デイケアとは外来治療の一環
イケアでは、社会生活の自信をつけるために昼間の一定時間9時30分〜15時30分、いろいろな活動を行っています。同じような悩みを抱える仲間やスタッフと共に活動するので自分自身の生活リズムが整えられ、病気との上手な付き合い方を探することもできます。



①約1時間バスに揺られ、到着。



②案内人の方にお話を伺っています。

この建物は九州一の炭鉱王と呼ばれた、伊藤伝衛門の本邸として明治30年代後半に建てられ、大正初期、昭和初期に何度か増改築された。また、歌人としても活躍した柳原白蓮が伝衛門の妻として約10年間を過ごしたゆかりの地です。

旧伊藤伝衛門邸について



活動紹介 所外活動

季節に応じて、いろいろな場所に行っています。



今回は「旧伊藤伝衛門邸の見学」編をご紹介します



③伝衛門の元妻、柳原白蓮(びゃくれん)の写真。
④広大な回遊式庭園。とてもきれいに管理されていました。

活動紹介 みんなで バーベキューを しました!

当院の院長をはじめ、医師や他部署のスタッフも大勢参加し、とても楽しいひとときを過ごすことが出来ました。今後も楽しいイベントを企画していきますのでご期待ください。



先生も大活躍です。



外で食べるのは格別です



院長も参加



おいしそう!



心理相談の
部屋
Vol.002

「臨床心理士」とは？

「臨床心理士」って？

臨床心理士とは、心の問題を抱える方を支える専門家です。心の問題を抱えた方の「心」や「行動」について一緒に考えることで、その方がより楽に生きられるようにお手伝いをします。

カウンセリングって何？

日頃の暮らしの中に、誰しも何かしらの悩みはあるものです。家族や友人に話すうちに、その悩みも何となく解決していくことが多いでしょう。しかし、場合によって

は、身近であるために話にくい内容であったり、理解してもらえないこともあります。そのような時に、人に話すことで自分の気持ちを整理していくのがカウンセリングです。

カウンセリングを希望するには？

まず、医師の診察を受けていただきます。医師が診察と並行してカウンセリングの時間を設けた方がよいと判断すると、カウンセリングがはじめられます。

カウンセリングは、予約制となっ

ておりますので、事前に患者さんと臨床心理士で日時を決めて行っています。



お薬手帳を持つ メリット

- ①複数の病院の薬が1冊で把握でき、飲み合わせの悪い薬が処方されるのを防ぐ。
- ②以前、アレルギー症状が出た薬が再度処方されるのを防ぐ。
- ③かかりつけの医療機関の情報を書き込むことができる。
- ④緊急連絡先などの重要な情報を書き込むことができる。
- ⑤旅行先、引っ越し先、入院時などにも、現在服用している薬がすぐに確認できて便利。



ことも多く、そんなとき聞かれても思い出せないことがあります。病院などで服用している薬の名前を

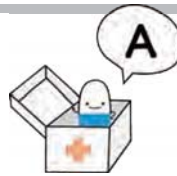
情報も記入してまとめましょう。医療機関にかかるときの時は、お薬手帳を提示

お、お薬手帳は全国の病院（クリニック）、歯科、薬局でも使用できます。

の記録を残しておくための手帳です。この手帳を病院や薬局などで見せると、医師や歯科医師、薬剤師がどんな薬をどのくらいの期間服用しているのかを判断することができます。病院などで処方された薬の名前や服用の量、回数など

お薬手帳を何冊も保管している、と、せつかくの情報が分散してしまいます。一人一冊にして、情報をまとめましょう。また市販の薬やサプリメントなどを飲む際は、その情報も記入してまとめましょう。医療機関にかかるときの時は、お薬手帳を提示

お薬手帳は全国の病院（クリニック）、歯科、薬局でも使用できます。



病院で処方された薬の名前や服用の量、回数など



お薬手帳ってどんな手帳？

今回、お薬手帳をご紹介します。

にお薬手帳がとても便利なのです。また、他の病院などで薬を処方してもらった場合も、お薬手帳を提示すれば、同じ薬の重複や飲み合わせのチェックなどもしっかりとることができます。

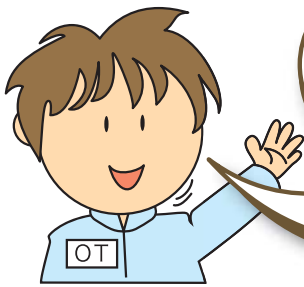
お薬手帳をお持ちの方へ
出来るだけ診察前に、受付事務、または薬局窓口まで提出してください。詳しい内容をお聞きになりたい方やまだお薬手帳をお持ちでない方は、スタッフまでお気軽にお声掛けください。なお、お薬手帳は全国の病院（クリニック）、歯科、薬局でも使用できます。

vol.03

薬剤部へお薬手帳について



作業療法のご紹介 ③



今回は当院で行われているスポーツ、運動種目について説明していきます。



軽スポーツ運動の巻

当院の軽スポーツ・運動では下記のことを行っています。

【ケアビクス】



運動の持久力・心肺能力の回復を目的に映像を見ながら全身運動を行っています。

【軽体操】



椅子に座ったり、つかまって立った状態で全身のストレッチ等を行い、心身のリラックスができるように行っています。

体操運動

体力、運動能力の回復を目指します。患者さんの体力等に応じて様々な種目を準備しています。



ゲートボールやグランドゴルフなどを行っています。

気候のよい日は

過ごしやすく天候のよい日には中庭でひなたぼっこをしながら、軽スポーツも行っています。

【バトミントン】



軽スポーツ

軽スポーツでは、体力・運動能力の回復に加え、気分転換やコミュニケーションの取り方、試合を通して「競争」「協力」等の社会性を体験します。



【ビーチボールバレー】



食事で心も体もうれしい ちょっといい話 おいしい話

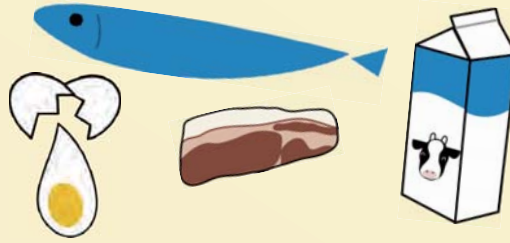


ストレスに負けない 体づくりを目指して!

私たちは生きている限り、様々なストレスから免れることはとても難しいことです。ストレスを解消する方法を見つけ、ストレスに強い体と心を作っていききたいですね。



ストレスにより、タンパク質の分解を進めるため、免疫低下に備え、補給が必要です。(卵・青魚・豚肉・牛乳など)



◎**ビタミンA** ストレスに対する抵抗力を高める。(卵・ほうれん草・人参・かぼちゃなど)

◎**ビタミンB1** 脳のエネルギー源である糖質の分解を助ける。不足すると、イライラ、不眠の原因に。(大豆食品・豚肉・玄米など)

◎**ビタミンC** ストレス状態を改善する副腎皮質ホルモンの合成に不可欠。不足するとストレスへの抵抗力が弱まる。(オレンジ・ブロッコリー・じゃがいも・キャベツなど)



◎**カルシウム** 興奮を抑えて気持ちを落ち着かせる作用がある。不足するとイライラの原因に。(牛乳・いわし・チーズ・大豆食品など)

◎**マグネシウム** ストレスによって、失われるミネラル。体の機能を維持し、神経を安定させる働きがある。(海藻類・牛乳・ごまなど)

◎**亜鉛** 免疫力を高める働きを持つ。不足すると味覚が落ち、疲れやすくなる。(牛乳・卵黄・納豆・大豆など)



毎日の食事で、ビタミンやミネラルも上手に摂り入れたいですね!
これらを組み合わせた病院での献立の一部をご紹介します。



生姜焼き丼、吸い物(豆腐・わかめ)、酢の物、牛乳



ご飯、あじの香味焼き、もやし和え、トマト、具だくさん味噌汁、ヨーグルト



ご飯、スパニッシュオムレツ、アスパラ人参ソテー、ベジタブルスープ、オレンジ

栄養士が
オススメする

けんこうしんぴ

〈今回のメニュー〉豚肉のピリ辛味噌焼き、トマトとキュウリのおろし和え、南瓜の鶏そぼろあん



豚肉のピリ辛味噌焼き

◆作り方

- ①ニンニク・しょうがをすりおろし、[A]を合わせ調味液を作る。
- ②豚肉を①の調味液に漬け込む。(30分冷蔵庫にてねかせる。)
- ③フライパンに、油を入れ豚肉を焼く。
- ④両面を焼いたら弱火にて、蒸し焼きにする。
- ⑤キャベツを皿に敷き、豚肉をのせ、完成です。

◆材料 (2人分)

材料	分量(目安)
豚ロース	70g
米味噌	3g(小さじ1)
赤味噌	3g(小さじ1)
砂糖	15g(小さじ1/2)
A 酒	5g(小さじ1/2)
みりん	3g(小さじ1/2)
豆板醤	3g(小さじ1)
ニンニク	3g(1片)
しょうが	3g(1片)
油	2g(小さじ1/2)
キャベツ	10g(1枚)
パセリ(飾り)	適量



ポイント!

豚肉のビタミンB1で 夏バテ予防を!

豚肉は、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、疲労回復に役立ち、夏バテ予防に最適な食材です。

トマトとキュウリのおろし和え

◆作り方

- ①トマトは湯むきし、1cm角に切る。
- ②キュウリは、1cm角に切る。
- ③大根は、すりおろし水気を切る。
- ④キュウリをしぼり、トマト・大根と合わせる。
- ⑤[A]の調味料と④を混ぜ合わせたら完成です。

◆材料 (2人分)

材料	分量(目安)
トマト	40g(1/4個)
キュウリ	25g(1/4本)
大根	35g(約2cm幅)
酢	5g(小さじ1)
A 砂糖	3g(小さじ1)
薄口しょう油	1g



ポイント!

大根の水気はしっかりとって、 調味料の風味を楽しみましょう!

大根の水気は、しっかり取って下さい。
調味料と合わせた時に、水っぽくなります。

〈献立の栄養分〉エネルギー579kcal、たんぱく質28.3g、脂質10.2g、炭水化物87.6g、
食塩相当量2.3g、鉄2.3g
※上記の栄養分には、ごはん150gの栄養分も含まれます。

〈管理栄養士からのお願い〉
分量が変わると、カロリーや栄養のバランスも変わります。日頃から調味料など分量をきちんと図る習慣をつけましょう。

南瓜の鶏そぼろあん

◆作り方

- ①カボチャを出し汁で煮て、砂糖・しょう油の順でいれ煮る。
- ②鍋に油を入れ、鶏ミンチを炒める。
- ③鶏ミンチがきれいにほぐれたら、①の調味料をいれ煮る。
- ④③に水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤カボチャが煮えたら、④をかけ、グリーンピースを飾り完成です。

◆材料 (2人分)

材料	分量(目安)
カボチャ(5cm角)-----	75g(3個)
薄口しょう油-----	3g(小さじ1/2)
砂糖-----	1.5g(小さじ1/2)
鶏ミンチ-----	20g
油-----	2g(小さじ1/2)
かつお昆布出し汁----	35g
砂糖-----	3g(小さじ1)
みりん-----	3g(小さじ1/2)
薄口しょう油-----	3g(小さじ1/2)
片栗粉-----	1g
水-----	1.5g
グリーンピース(ゆで)----	2g



ポイント!



出し汁を上手に使って、薄味に!

出し汁(いりこ・昆布・カツオ)を使う事により、調味料が少なくすみます。うまみ成分を、うまく活かしましょう。

バランスの良い2週間分の献立

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
鰯のさっぱり さつま揚げ 芋がらのお浸し すいとん汁	豚肉の ピリ辛味噌焼き トマトとキュウリの おろし和え 南瓜のそぼろ煮	ささ身の天ぷら 香味ソースかけ 焼き茄子の 和風マリネ 冬瓜とエビの葛煮	枝豆のコロッケ トマトソース 糸寒天の五目和え 鶏肉と野菜の 炒り煮	カジキの香り パン粉焼き 切干大根と フカメのサラダ 大豆と根菜の煮物	豚肉とピーマンの 甘酢いため ところ天 さつま芋の オレンジ煮	カレーの煮付 もやしの梅肉和え ひじきと天ぷらの 煮付
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
ピーマンの肉詰め オクラの おかか和え 卵の花の煮付	小あじの南蛮漬け なすの田楽 ごぼうの炒め煮	夏野菜の チンジャオロースー おきうとの ごま和え セロリと卵の スープ	ポテトオムレツ キノコソースかけ 刻み昆布入り キュウリの浅漬け おろしそば	レバニラ炒め 豆腐サラダ じゃが芋の 洋風金平	鮭の香り包み蒸し 長芋の土佐酢かけ レタスの コンソメスープ	ゴーヤの カレーチャンプル 三色なます 茄子の含め煮

※掲載している写真は、すべてイメージです。

倒れている人がいたら...

動かない
または反応なし

119番通報
AEDを取ってくるか(いれば)
2人目の救助者に通報とAEDを頼む

お願いします!

気道を確認し、
呼吸の有無を
確認する

息をしていない場合は、胸の上から人工呼吸を2回行う。

AEDが到着するか救急隊士が到着するまで、あるいは患者さんのカラダに動きが見られるまで以下の①と②を繰り返す。

①胸骨圧迫(心臓マッサージ) 30回
胸の真ん中(乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中)を強く、速く、速く
100回/分押しした。胸壁が完全に戻るまで力を抜く。

②人工呼吸 2回

=これが1サイクル
※胸骨圧迫が連続する時間は最小1限!

※ CPR...心臓蘇生
(成人のBLSアルゴリズム:BLSヘルスケアプロバイダーマニュアル)

AEDの到着 → 電源を入れ、音声に従って使用する。

ショックを1回行う。
ただちにCPR※を再開し、
上記①②を5サイクル行う。

心リズムをチェエック
ショック適応のリズムか?

ショックの
不適応

ただちにCPRを再開し、
上記①②を5サイクル行う。
5サイクル毎に心リズムをチェエック
→救急隊士に引き継ぐまで
または体動が見られるまで

※ CPR...心臓蘇生
(成人のBLSアルゴリズム:BLSヘルスケアプロバイダーマニュアル)

〈子どもの救命処置〉

大人とは異なる子どもの救命
「子どもの一次救命処置」

- ① 意識があるか確認
- ② 119番通報とAED手配
- 救助者が1人の場合まずは心
肺蘇生法を2分間実施して、
119番通報と1歳以上の場合は
はたはらも手配。
- ③ 気道確保
- ④ 呼吸確認



- ⑦ AEDが到着したら...
- 1歳未満にはAEDは使用し
てはけません。小児に対して
AEDを使用する場合は小児
用パッドを使う。

- ⑥ 心臓マッサージと人工呼吸
- 小児の場合は体が小さいので
片手の胸壁圧迫も可能ま
た、乳児の場合は、2本指で押
す。圧迫部分は、救助者の指を
直接上の少し屈曲。

- ⑤ 人工呼吸
- 乳児への人工呼吸は、乳児の口
と鼻を同時に自分の口に含ん
で実施。

心肺蘇生法の
講習会に
参加しましょう
地域の消防署などで講習
を受けるところがございます。
詳しくは地域の
消防署などにお
問合せください。



もし目の前で人が倒れたら.....

「広げよう、救命の連鎖」

突然目の前で人が倒れたら、アナタはどうしますか？

もしもの時に覚えておきたい、「AED」の場所や救命の知識をご紹介します。

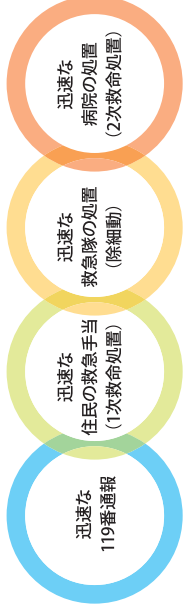


迅速な対応が 命を救える 可能性を広げる

自死や道を失っている時
家族や友人または知らない
人があなたの目の前で突然に
倒れ、意識がなくなつたらど
うしますか？ そんな時、あな
たは直ちに何をすればよいの
でしょうか。その人は心臓停
止呼吸停止をおこなっているか
もしれません。すぐに119番
に電話して救急車を冷静に要
請できるように電話をし
てから救急車が到着するに
は平均で約7分かかるとい
われています。(平成20年消防
白書より)最初の救分間のあ
なたの対応その方の救命率
は大きく変わる可能性があり
ます(カーラーの救命曲線参
照)。今回は、みなさんに是非
覚えていただきたい救命の基
本をご紹介します。



【救命の連鎖図】



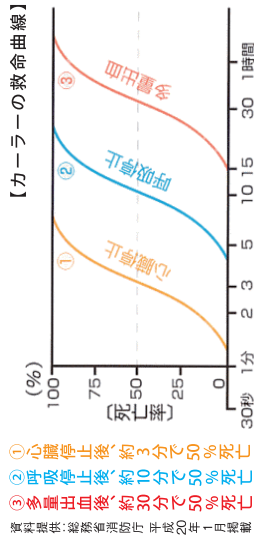
第一発見者の 行動が力を にぎっています

第一発見者が救急車到着ま
で、有効な心臓マッサージと
人工呼吸を行うと、救急隊につ
なぐちにその後の高度な
治療が可能な病院に搬送する
という一連の流れが何よりも
重要です(救命の連鎖図)。

AEDについて

突然死の原因として最も多
いと思われるのが心臓の心室細
動(けいれい)。もし発生したら、
早期の除細動(けいれい)を止め
ることで救命の力をよりまし
ます。AEDはつけられた心臓
に電気ショックを与えて心臓の
働きを正常に戻す医療機器で
す。平成16年11月より一般市民
の方でも使用可能となり、急速
に普及が進んでいます。

【カーラーの救命曲線】

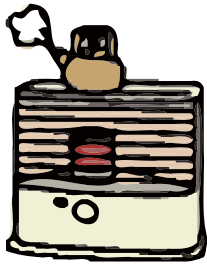


資料提供: 総務省消防庁 平成20年11月編纂

【福岡市西区・糸島市の主要AED設置施設一覧(抜粋)】

- 西区 96施設(2011年7月20日付)
- 糸島市 104施設(2010年8月付)
- 西区内の公民館、西部工場地
- イオン福岡伊都子ショッピングセンターなどの商業施設
- パチンコ店などのレジャー施設 etc..
- 小坪公園、今津運動公園、西部運動公園など
- 福岡市立西体育館、福岡市立総合西市民プールなどのスポーツ施設
- 福岡市立西図書館、福岡市立総合西市民プールなどの交通関連施設
- 陸浜駅、構本駅などの交通関連施設
- 小中学校、高等学校などの教育施設
- 今津野外活動センター、福岡市立西市民センター
- 西区役所、西区役所西部出張所、西保健所
- 西部アースレーション □福岡市西消防署 □西部地域交流センター
- 公民館 □保健所 □福祉施設 etc..

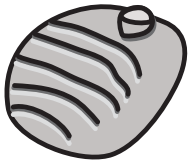
※医療機関、消防機関、事務所等施設は除く。 ※上記AED設置施設一覧は、市町、民間施設からの報告により作成。必ずしも全てのAED設置施設が記載されたものではありません。 参考元:福岡市ホームページ、福岡県庁ホームページより一部抜粋



ストーブ、電器ヒーターなど

直接体に触れるものではアンカや電気コタツなど、直接体に触れない温熱器具などでも低温やけどの原因になります。

【低温やけどの主な原因】



ゆたんぼ、電器アンカなど



コタツ、ホットカーペットなど

コタツ、ストーブ、貼るカイロ……冬の暖房に要注意!

低温やけどを予防しましょう!



低温やけどの特徴は、低い温度でゆっくりとやけどが進行するため、自覚症状がなく、気付いた時には症状も重くなってしまいます。

低温やけどは、人間が快適で暖かいと感じる温度を放出する熱源であってもそれが同じ部位に長時間接触する(当たる)ことで起きます。60℃前後で約1分、50℃前後で約3分、45℃前後でも約6時間同じ部位に接触していると起きると言われています。温熱器具を日常的に使用する冬場こそ、注意が必要です。

【対策その③】

コタツやカーペットの上で眠らないようにする。起きている時もクッションなどを使用して、熱源が肌に直接触れないようにする。

【対策その③】

使い捨てカイロは直接肌に貼らない。



【対策その①】

重ね着やブランケットなどを活用し、体にやさしい温かさを保つ工夫をしよう。

【低温やけどを予防しましょう】

寒い時は厚着でカバー。エコにも◎



【対策その④】

湯たんぼはタオルなどで包んで使用する。

タオルでカバー!



【対策その②】

暖房器具の温度は低めに設定する。

温度は低め



水での治療では効果が薄いので、患部が小さい範囲でも速やかに病院へ行き診察を受けましょう。低温やけどは感染症を起すこともあるので、感染症予防のためにも自分で判断せず、必ず医師の処置を受けてください。

【低温やけどになったら……】

特に暖房器具の熱に鈍くなるので注意しましょう。また乳幼児やお年寄りへは周りの方が注意してあげる必要があります。かかと・くるぶし・すねなどは皮膚のすぐ下に骨があるので、毛細血管が圧迫されやすく、低温やけどをしやすい部位と言われていますので特に注意してください。

疲れているとき

お酒を飲んだ後

乳幼児や高齢者がいるとき

足もとに暖房器具があるとき

【こんなときは注意しましょう】

TOPICS 精神障害者保健福祉手帳について



精神障害のため、日常生活や社会生活にハンディキャップを持つ方で、申請する方に交付されます。

対象となる人は？

この手帳を持つことで様々な福祉サービスが受けられ、精神障害を持つ方の自立生活や社会参加の手助けになる制度です。

CHECK!

精神障害者
保健福祉手帳って
どんなもの？



手帳を交付された場合のメリットの一部(福岡市)

- ①市営地下鉄が無料、もしくは半額で乗車できます。
- ②税制上の優遇措置が受けられます。
- ③市営住宅の入居について、公募抽選における優遇制度があります。
- ④生活保護の受給している方で、1級または、2級の方は、障害者加算が認定されます。
- ⑤市立施設等について、手帳を提示すれば減額、または無料で利用できます。
- ⑥携帯電話の基本使用料の割引。 など

※2011年7月31日現在

申請の流れ

申請書等を受け取る

①診断書での申請
▶精神障害者保健福祉手帳用の診断書

②年金証書の写しでの申請
▶直近の年金振込通知書、または年金支払通知書の写し
▶年金照合同意書

写真

(縦4cm×横3cm)

更新の方は、現在お持ちの手帳の写し

各窓口
準備した書類を提出

査定と決定

お手続きの窓口は、福岡市にお住まいの方は、区の保健福祉センターです。福岡市以外の方は、市町村役場が窓口となります。手帳についての相談、申請手続きの代行も可能ですのでご不明な点がございましたら、精神保健福祉士までお問い合わせください。



申請に必要な書類は年金をもらっているかによって違います。

【もらっていない方】

- ①申請書
- ②診断書
- ③証明写真

【もらっている方】

- ①申請書
- ②年金証書の写し
- ③年金振込通知書
- ④同意書
- ⑤証明写真

手帳の有効期限は2年。申請に基づき、2年ごとに状態を再認定し、更新します。

申請に必要なもの

入院費の負担額が減額される制度

みなさんは、限度額適用・標準負担額減額認定証をご存知でしょうか？健康保険証をお持ちの方は、限度額適用・標準負担額減額認定証を事務受付にご提示いただくと入院費のご精算時、以下の表の自己負担額となります（※差額ベッド代・食事代・日用品費除く）。また、所得に応じて食事代が減額される場合もあります。



事務局のお知らせ

今回は、「高額療養費制度【限度額適用・標準負担額減額認定証】」についてご紹介いたします。

対象者	自己負担限度額(月額) 【制度利用3回まで】	自己負担限度額(月額) 【制度利用4回目以降】
A・上位所得者	150,000円+ (医療費-500,000円)×1%	83,400円
B・一般	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	44,400円
C・市民税非課税世帯	35,400円	24,600円



私たちは、1人でも多くの患者さんにご利用いただけるよう、また患者さんにとって快適な治療・療養環境を提供できるよう、今後とも努めて参ります。ご不明な点やご要望がございましたら、お気軽に受付へお声掛けください。

以前は、入院費を3割負担していただき、患者さんやご家族が高額療養費払戻手続きをしていただいておりますが、この制度を利用することでご精算時の患者さん・ご家族にとっては面倒な手続きが省略され大変便利な制度となっております。

この制度の詳細や手続き方法等は、国民健康保険加入の方は居住地の区役所(出張所)・社会保険加入の方は年金事務所(旧:社会保険事務所)にお問い合わせください。

病院広報誌 3号

編集後記

- 広報誌制作にあたる度、「伊都の丘 良い所 探し」がはじまります。私にとっても知らなかった沢山の「伊都の丘 良い所」が発見できて楽しいです。(2階病棟 看護部 広報委員)
- ある新聞の投稿に共感。夫婦は3Dと三猿と思うようになった。つまり結婚とは、「打算・妥協・情性」、お互い「見猿・言わ猿・聞か猿」で過ごすのが無難なのだと。私事感—すべての対人関係に於いて、思いやりは勿論のこと「琴線を感じ取り、触れぬ事が肝要」と思う。患者さん及びご家族の皆さんに日々接する立場として、心がけていきましょう。※琴線……心の奥底にある微妙な感じやすい真情(4階病棟 看護部 広報委員)
- Kさんお元気ですか? 19年間、調理師としてお勤めされ、お疲れさまでした。Kさんが退職し、新たなメンバーとおいしい給食を提供できるよう、また元気ががんばっています。(栄養給食部 広報委員)
- 今号での防災記事を作るにあたり、火災

感知器とスプリンクラーについて調べてみて、種類の多さと内容について凄いことだと思いました。特にびっくりしたのは、スプリンクラーの放水量の多さです。1秒間に500mlのペットボトルの水を3本分放水するわけです。試しに病院の水の蛇口を全開にして2Lのペットボトルに水を貯めたら、10秒かかりました。この事から計算すると、スプリンクラーの放水量は蛇口7個分に相当します。これだけ放水すれば初期段階の火災は消火されるだろうし、消火後は装置を止めないものすごい事になるだろうと思いました。(施設保安 広報委員)

● 苦手ながら広報の制作を初めて担当し、どうなることかと思いましたが、何とかが出来上がり、嬉しく思っています。(3階病棟 看護部 広報委員)

● 第3号が出来上がりました。創刊号が発行されたのがついこの間の様な気分です。月日の流れが早く感じます。(作業療法 広報委員)

● 広報誌もいよいよ第3号。見られた方にとって、少しでも有意義な情報を発信していけたらと思っています。まだまだ始まったばかりの広報誌ですが、今後よろしく

- お願いします。(地域医療連携室 広報委員)
- 当院の周辺も、どんどん賑やかになってきています。数ヶ月の間に、更地に少しずつ建物が建ち、病院から見える景色も変わってきました。広報誌第3号が出る頃、病院の窓からはどんな景色が広がっているのか楽しみです。(臨床心理室 広報委員)
- 外来の待ち時間に「伊都の丘病院だより」を読んで下さっているのを見ると、「次号も頑張ろう!」という気持ちになります。また手に取っていただけるよう、面白いテーマを考えようと思います。(薬剤部 広報委員)
- とうとう第3号の完成です。この記事を書いている時点ではまだまだ暑い日が続いていますが……この号が完成する頃にはすっかり涼しくなっているんでしょうね。(デイケア 広報委員)
- 私には3人の子供がいます。この広報誌が出来たら「ママ達が作った本よ!」と言って自慢したいです。(事務局 広報委員)



ART & EVENT アート&イベント

催しもの情報

※掲載の内容が予告なく中止または延期になる場合がございます。予めご了承ください。



「日本とクジラ」 ～博物館でホエールウォッチング～



【日程】11月6日(日)まで※月曜休館(月曜日が休日の場合は翌日休館)【会場】福岡市博物館(2階特別展示室)／福岡市早良区百道浜3-1-1【料金】一般1,200円(1,000円)、高大生800円(600円)、中学生以下無料※()は前売り、20人以上の団体料金。身体障害者手帳等提示者とその介護者1人は無料【時間】9:30～17:30(入館は17:00まで)【問】TEL:092-845-5011(福岡市博物館)



原始クジラ全身骨格(1600万年前) 広島県庄原市立比和自然科学博物館所蔵

天童よしみ特別公演

第一部:～夫婦善哉外伝～「雨やどり恋歌」/ 第二部:「天童よしみオンステージ」



【日程】10月4日(火)～27日(木)【場所】博多座 / 福岡市博多区下川端町2-1【料金】A席13,000円、特B席10,000円、B席7,000円、C席4,000円【時間】昼の部11:00～(初日のみ12:00～) / 夜の部16:00～※10/6の昼の部、10/5、9、13、24、26の夜の部は貸切公演。【問】TEL:092-263-5555(博多座電話予約センター / 受付時間10:00～18:00)



「雨やどり恋歌」

グリーン・ツーリズム イン 糸島 「なんでも糸島収穫祭」



【日程】11月5日(土)、6日(日)【会場】ファームパーク伊都国 / 糸島市高祖747-1【料金】入場無料※各種体験参加は有料【時間】9:00～15:00【内容】2000食のソーメンチリの大試食会や、新鮮な糸島食材の収穫やミカン狩りもちつき(無料)などを楽しむことができます。【問】TEL:092-322-7661(糸島市農業公園ファームパーク伊都国)

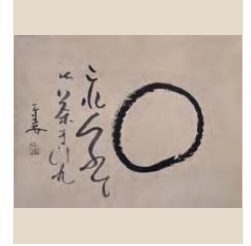


当日行われるもちつき(写真上)とみかん狩り(写真下)の様子

瑛九展、仙厓展



【日程】仙厓展:10月30日(日)まで、瑛九展:11月6日(日)まで※月曜休館(月曜が祝日の場合は翌平日が休館)【会場】福岡市美術館(常設展示室) / 福岡市中央区大濠公園1-6【料金】常設展示観覧料 一般200円(150円)、高大生150円(100円)、小中生無料※()内は20名以上の団体料金【時間】9:30～17:30、8月は日・祝日を除き19:30まで(入館は閉館30分前まで)【問】TEL:092-714-6051(福岡市美術館)



仙厓義梵(円相図)江戸時代

安野光雅の絵本展



【日程】10月27日(木)～12月11日(日)※月曜休館【会場】福岡県立美術館(3階展示室) / 福岡市中央区天神5-2-1【料金】一般1,000円(800円)、高大生700円(500円)、小中生400円(200円)※()内は20名以上の団体料金。身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方及びその介護者の方は無料。65歳以上の方は一般の前売り・団体料金【時間】10:00～18:00(入場は17:30まで)【問】TEL:092-715-3551(福岡県立美術館)



「ふしぎなえ」(1968年)安野光雅美術館蔵 ©空想工房2010

Present プレゼントのコーナー

〈応募方法〉

上記のプレゼントを希望される方は、郵便ハガキまたは、FAXにて右記の要領で必要事項をご記入の上、お送りください。 ※応募の締め切り日にご注意ください。

〈今回のプレゼント〉

- ①「日本とクジラ」～博物館でホエールウォッチング～観覧チケット5組10名様(福岡市博物館)
- ②安野光雅の絵本展観覧チケット10組20名様(福岡県立美術館)

〈応募締切〉

ハガキ:10/7消印まで FAX:10/7送信分まで

〈応募時の記載内容〉

- ①プレゼント番号 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号 ⑧本誌のご意見、ご感想など

〈宛先〉伊都の丘病院だよりプレゼント係宛
〈ハガキ〉〒810-0042 福岡市中央区赤坂1-1-11-201
〈FAX〉092-715-5182

【応募ハガキ並びに応募FAXの取扱いについて】全応募ハガキ・FAXを厳正に抽選し、当選者発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。ご記入いただきましたお名前、ご住所などの個人情報やアンケートの回答等は今後の広報誌紙面企画に反映させるため統計処理を行わせていただきます。

Corner column by Staff

リレーコラム

This text is H.F

私の自宅では1匹の犬を飼っていて、名前は「ハッピー」、あだ名は「ヨン様」です。現在6歳で人間では40代の年齢だそうです。そんなヨン様、今年の1月から福岡市平尾にある犬の訓練学校「ドックストーリーパウワウ」に通い

始め、目標は慰問ボランティアの「セラピー犬」になることです。訓練内容は、常に飼い主の左側について歩くことから始まり、「お座り」「伏せ」を正確に覚えた後、「待て」で飼い主から離れた場所で待機して「おいで」の合図で飼い主の所へ走り、横で「お座り」をすることを学びました。現在は飼い主と共に方向転換する練習に進み、いつか病院や施設を訪

問し、人々の心を癒してくれる日を楽しみにしています。



空から見た伊都の丘病院



緑に囲まれた癒しのロケーションも当院のシンボルの一つです。

ボランティアさんを募集しています!

当院では、清掃作業などの補助的なサポート、院内行事などの介護的サポート、患者さんの話し相手などになってくださるボランティアさんを募集しています。また、デイケアにて、お習字やピアノ等の指導をして下さるボランティアさんも募集しています。詳細は下記までお気軽にお問い合わせください。※基本的に、精神科病院または関係機関にて一定期間勤務経験のある方に限らせていただきます。

TEL:092・806・1172 (事務長 / 看護部長)

病院詳細

医療法人光陽会

伊都の丘病院

〒819-0375 福岡市西区徳永697番地

TEL:092-806-1172
FAX:092-806-6685

〈ホームページアドレス〉

<http://www.itonooka.dr-clinic.jp/>

受付時間

月～金曜日	午前	9:00～11:00
	午後	13:30～15:00
土曜日	9:00～11:00	
休診日	第2土曜、日曜、祝日 8/14・15、12/31～1/3	

※診療時間は、午前は12:00まで午後は16:30までとなっております。(尚、土曜日は午前中で終了です)
※初診の方は午前中までにご来院ください。



病院までの行き方

◎バスでお越しの方

昭和バス北原バス停から徒歩約10分

◎電車でお越しの方

JR九大学研都市駅から徒歩約8分(タクシーで約3分)

◎車でお越しの方

国道202号線今宿徳永交差点近く。
福岡方面より西九州道今宿ICより約5分。
前原方面より西九州道周船寺ICより約1分